indonesiana by TEMPO
Cari berita
Mulai Menulis

Rachmad Rofik
Penulis Indonesiana

Saya adalah penulis independen yang tertarik pada isu ekonomi, kebijakan publik, dan dinamika regulasi yang berdampak langsung pada masyarakat. Dengan latar belakang di bidang teknologi dan ekonomi digital, saya berupaya membaca kebijakan tidak hanya dari teks, tetapi juga dari implikasinya di lapangan. Melalui tulisan, saya mendorong diskursus yang rasional, berbasis data, dan seimbang. Kritik disampaikan secara konstruktif, dengan tujuan membuka ruang dialog dan memperkuat pemahaman publik terhadap persoalan ekonomi dan tata kelola. Bagi saya, menulis adalah cara sederhana untuk menjaga kewarasan publik--tenang, tertib, tapi tetap berpikir ke depan. | Rachmadrofik.github.io | Wxj.my.id

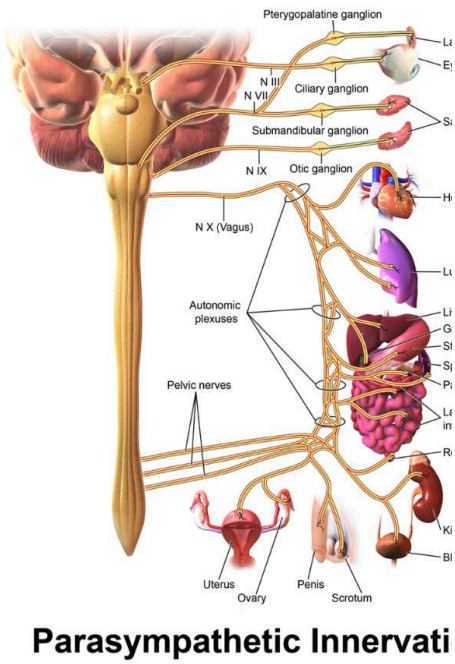
Zikir Napas dan Koherensi Jantung

Titik temu antara praktik zikir napas dalam tasawuf dan temuan ilmiah modern tentang regulasi sistem saraf dan koherensi jantung

1 hari lalu

Bagikan Artikel Ini

Menyukai Artikel 0



Zikir Napas dan Parasympathetic Innervation

Tutup Iklan X

indonesiana by TEMPO
Mulai Menulis

al-faqīr ilā Allāh

Di tengah meningkatnya minat pada meditasi, *mindfulness*, dan teknik pernapasan, sebagian kalangan Muslim mulai kembali melirik praktik klasik tasawuf yang dikenal sebagai "zikir napas". Pertanyaannya: apakah praktik ini benar-benar baru, atau justru memiliki akar panjang dalam tradisi spiritual Islam?

Lebih jauh lagi: adakah titik temu antara praktik zikir napas dalam tasawuf dan temuan ilmiah modern tentang regulasi sistem saraf dan koherensi jantung?

Tulisan ini mencoba menjembatani keduanya—tanpa mencampuradukkan wilayah iman dan wilayah sains.

Jejak Historis: Hush Dar Dam dalam Naqsyabandiyah

Dalam literatur manāqib tarekat Naqsyabandiyah disebutkan bahwa Nabi Khidir 'alayhi al-salām mengajarkan prinsip *al-ḥuḍūr maʿa al-anfās* (hadir bersama napas) kepada al-Shaykh al-'Ārif biLlāh Khwāja 'Abd al-Khāliq al-Ghijduwānī (w. 575 H/1179 M). Prinsip ini dikenal dalam tradisi sebagai *hush dar dam*—kesadaran pada setiap tarikan napas.[9][10]

Jika dihitung dari tahun 2026, ajaran ini telah hidup sekitar ±847 tahun.

Salah satu dokumentasi awalnya dapat ditemukan dalam *Rashahāt 'Ayn al-Hayāt* (909 H/1503 M; ±523 tahun lalu), karya 'Ali ibn Husayn al-Kashifi.[10] Riwayat tersebut kemudian ditegaskan kembali dalam edisi cetak 1329 H/1911 M (±115 tahun lalu) dari *Al-Mawāhib al-Sarmadiyyah fī Manāqib al-Naqshbandiyyah* karya Muhammad Amin al-Kurdi.[9]

Dalam praktik tarekat, prinsip ini tidak berdiri sebagai teknik relaksasi semata, melainkan sebagai bagian dari

indonesiana by TEMPO
Mulai Menulis

tersebut termasuk genre manaqib (hagiografi spiritual), sehingga dipahami sebagai narasi tradisi internal tarekat.

Qalb: Jantung Spiritual dalam Tasawuf

Dalam tasawuf klasik, *qalb* tidak dipahami semata sebagai organ biologis, melainkan pusat kesadaran spiritual.

Abu Hamid al-Ghazali dalam *Ihya' 'Ulum al-Din* menjelaskan bahwa qalb adalah *locus ma'rifah*—tempat pengenalan Tuhan—yang berbeda dari jantung fisik, meskipun memiliki relasi dengannya.[1]

Ibn 'Ata' Allah al-Iskandari dalam *Al-Hikam* menegaskan bahwa penyucian batin adalah jalan menuju tajalli Ilahi. [2]

Artinya, fokus utama tasawuf bukan pada teknik fisik, melainkan pada kehadiran hati dan penyerahan total kepada Allah.

Menariknya, dalam teks klasik tarekat tidak ditemukan skema formal "lima tahap zikir napas" seperti yang kadang dipopulerkan saat ini. Kategorisasi seperti zikir jasadi, qolbi, nafsi, ruhi, dan fana lebih tepat dipahami sebagai sistematisasi pedagogis modern—bukan struktur formal dalam manuskrip klasik.

Apa Kata Sains tentang Napas?

Dalam ranah fisiologi modern, napas ternyata memiliki pengaruh besar terhadap sistem saraf otonom.

Penelitian menunjukkan bahwa pernapasan lambat sekitar 5–6 kali per menit dapat meningkatkan *heart rate variability* (HRV)—indikator fleksibilitas sistem saraf dan kemampuan tubuh beradaptasi terhadap stres.[3]

Studi Lehrer et al. (2000) menunjukkan bahwa pernapasan pada frekuensi resonansi (~0,1 Hz atau sekitar 6 napas per menit) meningkatkan osilasi HRV secara signifikan.[4] Mekanisme ini melibatkan aktivasi

indonesiana by TEMPO

Mulai Menulis

Thayer dan Lane menjelaskan bagaimana sistem limbik, korteks prefrontal, dan regulasi otonom saling terhubung.[7]

Konsep "koherensi jantung–otak" kemudian dipopulerkan oleh HeartMath Institute (McCraty et al.), meskipun sebagian interpretasi metafisiknya masih diperdebatkan dalam dunia akademik.[5]

Di sinilah dialog mulai menarik: praktik kesadaran napas dalam tasawuf ternyata memiliki efek fisiologis yang dapat dijelaskan secara ilmiah—tanpa harus mengklaim bahwa sains "membuktikan" tasawuf.

Perubahan Batin dan Sunnatullah

Al-Qur'an menyatakan:

"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka sendiri." (QS. Ar-Ra'd: 11)

Kata "anfus" dalam QS. Ar-Ra'd:11 merujuk pada dimensi internal manusia—kesadaran, niat, orientasi batin, dan kecenderungan nafs. Dalam konteks praktik zikir napas, regulasi pernapasan bukanlah tafsir literal ayat tersebut, melainkan salah satu metode untuk mengubah kondisi internal (anfus) melalui stabilisasi kesadaran dan emosi.

Ayat ini menegaskan prinsip perubahan internal sebagai prasyarat perubahan eksternal. Dalam perspektif tasawuf, perubahan "apa yang ada pada diri" mencakup penyucian qalb, pengendalian nafs, dan penyelarasan kehendak dengan Allah.

Dalam perspektif ilmiah modern, regulasi napas yang meningkatkan stabilitas sistem saraf otonom berkontribusi pada kejernihan emosi dan ketenangan kognitif. Perubahan batin semacam ini memengaruhi cara seseorang merespons situasi hidupnya.

Dengan demikian, dialog antara tasawuf dan neurokardiologi tidak bertentangan dengan prinsip

indonesiana by TEMPO
Mulai Menulis

Dalam dialog dengan psikologi modern, sebagian dimensi batin dapat dipahami sebagai wilayah regulasi bawah sadar—yakni pola respons otomatis, memori emosional, dan kecenderungan reaktif. Namun dalam tasawuf, batin juga mencakup kesadaran spiritual yang melampaui kategori psikologis semata.

Doa, Fana, dan Penyelarasan Kehendak

Konsep fana—lenyapnya ego dalam kehendak Ilahi—tercermin dalam doa Nabi Muhammad SAW pada peristiwa Thaif, yang menekankan kerelaan terhadap ketetapan Allah selama tidak dalam murka-Nya.[8]

Dalam kerangka tasawuf, doa tertinggi adalah penyelarasan kehendak dengan Tuhan. Dimensi ini bersifat teologis dan berada di luar verifikasi eksperimental langsung, meskipun dampak psikologis dan fisiologis dari praktik doa dan zikir dapat diteliti secara empiris.

Agama sebagai Sains Dimensi Tertinggi

Zikir napas dapat dipahami dalam tiga lapisan analitis:

1. Lapisan fisiologis – teknik regulasi sistem saraf otonom berbasis napas lambat.
2. Lapisan psikologis – peningkatan kesadaran dan stabilitas emosi.
3. Lapisan spiritual – penyucian *qalb* dan perjalanan menuju *fana* dalam kerangka tasawuf klasik.[1][6]

Dalam perspektif ini, dialog antara tasawuf dan sains bukanlah upaya saling mereduksi, melainkan upaya memperluas horizon pemahaman manusia tentang dirinya. Sains bekerja pada dimensi empiris yang terukur; tasawuf bekerja pada dimensi kesadaran yang dialami dan ditransformasikan.

Ketika Prof. Dr. H. Sayyidi Syaikh Kadirun Yahya menyatakan bahwa *"Religion is science of the highest dimension"*, pernyataan tersebut tidak dimaksudkan sebagai penyamaan wahyu dengan laboratorium fisik,

indonesiana by TEMPO
Mulai Menulis

hukum yang dapat dipelajari, dipraktikkan, dan diverifikasi dalam ranah kesadaran.

Jika sains modern menguji materi dengan instrumen, maka suluk menguji orientasi batin melalui disiplin *mujahadah*. Jika laboratorium fisik mengamati partikel, maka laboratorium ruhani mengamati:

- stabilitas niat,
- reaktivitas *nafs*,
- kejernihan *qalb*,
- dan kualitas *ḥuḍūr*.

Perbedaannya bukan pada ada atau tidaknya metode, melainkan pada dimensi realitas yang ditelaah.

Penelitian neurokardiologi menunjukkan bahwa regulasi napas lambat meningkatkan *heart rate variability* (HRV) dan stabilitas sistem saraf otonom.[3][4][7] Namun dalam tradisi Naqsyabandiyah, praktik *al-ḥuḍūr maʿa al-anfās* (*hush dar dam*) telah dikenal sejak abad ke-12 M dan terdokumentasi dalam *Rashahāt ʻAyn al-Hayāt* serta ditegaskan kembali dalam *Al-Mawāhib al-Sarmadiyyah*.[9][10] Artinya, kesadaran napas dalam tasawuf memiliki akar historis yang jelas—meskipun tidak diformulasikan dalam bahasa neurofisiologi.

Dalam kerangka ini, "sains dimensi tertinggi" menunjuk pada transformasi manusia secara menyeluruh. Bukan sekadar stabilitas biologis, tetapi perubahan orientasi batin. Bukan sekadar sinkronisasi jantung dan otak, tetapi keselarasan kehendak dengan nilai Ilahi.

Agama menjadi "sains" bukan karena ia tunduk pada instrumen fisik, melainkan karena ia memiliki metodologi yang konsisten, disiplin praktik, tahapan transformasi, serta mekanisme verifikasi dalam tradisi melalui sanad (transmisi valid energi ruhani) dan pembimbingan ruhani.

Pada akhirnya, koherensi yang paling mendalam bukan hanya koherensi biologis, tetapi koherensi eksistensial—

indonesiana by TEMPO
Mulai Menulis

salik melaporkan pengalaman sensasi arus atau limpahan energi yang dirasakan secara fisik, sering kali dari arah atas menuju ubun-ubun dan menyebar ke seluruh tubuh. Dalam terminologi tasawuf, pengalaman ini dipahami sebagai *warid* atau *faydh* ruhani.

Secara fenomenologis, pengalaman tersebut nyata dalam kesadaran pelaku suluk. Namun, penjelasan ilmiahnya masih berada pada wilayah kajian neurofisiologi dan belum dapat direduksi sepenuhnya ke dalam model fisika energi material.

Pengalaman limpahan energi atau arus ruhani yang dirasakan secara fisik dalam praktik *rabithah* tidak serta-merta dapat diukur oleh instrumen material saat ini. Namun, keterbatasan teknologi bukanlah bukti ketiadaan fenomena. Dalam sejarah sains, banyak realitas baru terungkap setelah instrumen yang sesuai ditemukan.

Dalam kerangka tasawuf, fenomena tersebut dipahami sebagai dimensi kesadaran dan energi ruhani yang berada di luar jangkauan perangkat material konvensional. Karena itu, ia berada dalam wilayah epistemologi *irfani*, meskipun tetap terbuka untuk eksplorasi ilmiah di masa depan.

Wallahu a'lam bisshawab

Catatan Kaki

[1] Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din*, Kitab Sharh 'Aja'ib al-Qalb.
[2] Ibn 'Ata' Allah al-Iskandari, *Al-Hikam al-'Ata'iyyah*.
[3] Shaffer, F., & Ginsberg, J. (2017). An Overview of Heart Rate Variability Metrics. *Frontiers in Public Health*.
[4] Lehrer, P. et al. (2000). Resonant frequency biofeedback training. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*.
[5] McCraty, R. et al. (2009). The coherent heart. HeartMath Research Center.
[6] Al-Qushayri, *Al-Risalah al-Qushayriyah*.
[7] Thayer, J. & Lane, R. (2000). A model of neurovisceral

indonesiana by TEMPO

Mulai Menulis

Matba'ah al-Sa'adah, 1329 H.

[10] 'Ali ibn Husayn al-Kashifi, *Rashahāt 'Ayn al-Hayāt*, bagian manaqib Khwāja 'Abd al-Khāliq al-Ghijduwānī.

[11] Prof. Dr. H. Sayyidi Syaikh Kadirun Yahya, *Capita Selecta: Agama – Metafisika – Ilmu Eksakta*, Medan: Universitas Pembangunan Panca Budi, hlm. 11–12.

#tasawuf

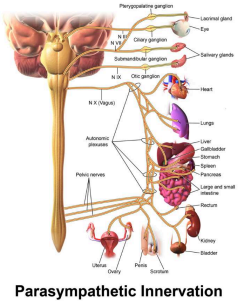
Bagikan Artikel Ini

Menyukai Artikel 0

Rachmad Rofik
Penulis Indonesiana

11 Pengikut

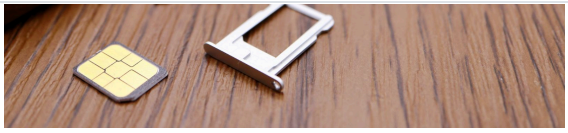
- Berhenti Mengikuti



Parasympathetic Innervation

Zikir Napas dan Koherensi Jantung

1 hari lalu



Bongkar Muslihat Kuota Hangus: 80 Halaman Perlawanan Rachmad Rofik di MKRI

Senin, 9 Februari 2026 17:43 WIB

Lihat Semua Artikel

Baca Juga

Rachmad Rofik
Penulis Indonesiana

Proklamasi Kemerdekaan Ilahi

Posting
Elon Mu...
@elonmusk
Berlangganan
Whoever said "money can't buy happiness" really knew what they were talking about
Terjemahkan postingan
7:50 · 05 Feb 26 · 107jt Tayangan
62rb Posting ulang 31rb Kutipan
612rb Suka 46rb Markah
Balasan yang paling relevan

Penulis Indonesiana - Selasa, 10 Februari 2026 09:31 WIB

Refleksi tasawuf tentang Anta Maqṣūdī wa Riḍāka Maṭlūbī sebagai proklamasi kemerdekaan batin di tengah dunia kaya namun gelisah....

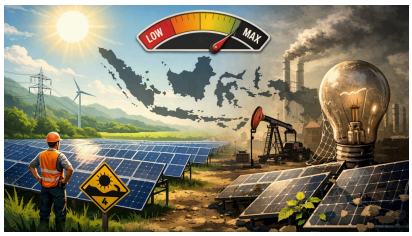
0

Artikel Terpopuler

Muhamad Jaesa
Engineer Energi Terbarukan

Berita Pilihan

Tenaga Surya Seharusnya Jadi Masa Depan Energi Indonesia



Engineer Energi Terbarukan - 3 hari lalu

Energi surya mampu menyuplai lebih kebutuhan listrik nasional. Sayang belum dikembangkan secara optimal dan kapasitas terpasang baru 1 persen...

0

Program Makanan Bergizi

Penulis Indonesiana - 2 hari lalu

Kekacauan program MBG karena kepemimpinan yang tak kompeten, praktik koncoisme dan nepotisme, serta orientasi politik jangka pendek...

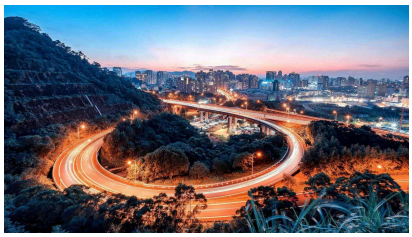
0

Desha Setiardi, MBA
Penulis Indonesiana

Bisnis di Era Disrupsi: antara Ketahanan, Inovasi, dan

Penulis Indonesiana - 2 hari lalu

Dalam konteks Indonesia, karakteristik pasar domestik, struktur ekonomi beragam, serta kesiapan digital yang tidak merata perlu jadi perhatian...



1

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA UMS
Penulis Indonesiana

UMS Borong ITAY 2026, Tegaskan Transformasi dan

Penulis Indonesiana - 6 jam lalu

UMS raih dua ITAY 2026 untuk kinerja kampus dan kepemimpinan rektor, perkuat posisi sebagai universitas Islam berkelas dunia...

0

Ramdansyah Ramdansyah
Penulis Indonesiana

Habitus, Doxa, dan Kontroversi Ijazah

Penulis Indonesiana - Selasa, 17 Februari 2026 18:18 WIB

Derau dugaan ijazah palsu Presiden RI ke 7 akan terus eksis di ruang publik selama

indonesiana by TEMPO

Mulai Menulis

Gunoto Saparie
Penulis Indonesiana

Pentingnya Kolaborasi Pusat, Daerah, dan Komunitas

Penulis Indonesiana - 3 hari lalu

Selama ini kebijakan kebudayaan sering bergerak dari atas ke bawah, sementara kebudayaan sendiri tumbuh dari bawah ke atas....

0

Heri Mirhan
Penulis Indonesiana

Perbedaan Awal Puasa Ikhtilaf Pembawa Rahmat

Penulis Indonesiana - Selasa, 17 Februari 2026 18:19 WIB

Ikhtilaf dalam perkara furu'iyah cabang hukum bukanlah cacat dalam agama. Ia adalah ruang dinamika yang menunjukkan elastisitas hukum...

0

Atfal Nuril Abdul Ghani
Penulis Indonesiana

Urgensi Pengaturan Debt Collector sebagai Upaya

Penulis Indonesiana - 7 jam lalu

Regulasi debt collector mendesak guna menjamin kepastian hukum, perlindungan HAM, dan tanggung jawab negara dalam praktik penagihan utang....

0

Wahyu Triono KS
Ahli dan Praktisi Kebijakan Publik

Berita Pilihan

bernapas, ia cermin bangsa, menegur kuasa, menyalakan harapan republik adil, beradab, bermartabat....

0

Indrato Sumantoro
Pemerhati Aspal Buton

The Buton Effect: Dari Buton Untuk Dunia (Bab 3)

Pemerhati Aspal Buton - 3 hari lalu

The Buton Effect menantang para pemimpin untuk memilih keberanian atau kenyamanan. ...

1

Artikel Terbaru

Siapkah Pariwisata Indonesia Bersaing di Panggung Dunia?

6 jam lalu

Menguji Politik Bebas Aktif di Tengah Pusaran Gaza

6 jam lalu

Implementasi Sistem Merit Diperkuat, LAN RI Gelar Uji Kompetensi

6 jam lalu

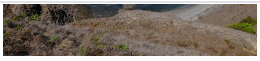
Kegagapan Bahasa dan Kelahiran Makna

7 jam lalu

Tubuh Basah, Tawa Pecah: Ritual Perang Air di Hari Puncak

6 jam lalu

Lihat semua



6 jam lalu

Menguji Politik Bebas Aktif di Tengah Pusaran Gaza

6 jam lalu

Kegagapan Bahasa dan Kelahiran Makna

7 jam lalu

Strategi Penguatan Koperasi Desa Merah Putih Percepat

7 jam lalu

Benarkan Asupan Nutrisi Lebih Terjamin dan Bantu Kelompok

7 jam lalu

Lihat semua

Terpopuler di Analisis

Bisnis di Era Disrupsi: antara Ketahanan, Inovasi, dan

2 hari lalu

Habitus, Doxa, dan Kontroversi Ijazah

Selasa, 17 Februari 2026 18:18 WIB

Pentingnya Kolaborasi Pusat, Daerah, dan Komunitas Budaya

3 hari lalu

Perbedaan Awal Puasa Ikhtilaf Pembawa Rahmat

Selasa, 17 Februari 2026 18:19 WIB

Lihat semua

Informasi

Ketentuan Konten

Q&A Seputar Indonesiana.id

Jaringan Media

TEMPO.CO

Koran Tempo

Majalah Tempo

Tempo English Magazine

TEMPO.CO English

Tempo Store

Tempo Institute

Home

Analisis

Catatan Dari Palmerah

Fiksi

Hiburan

Humaniora

Sport

Pendidikan

Sosial Media

Download Aplikasi Tempo